



F1WPD014W
(代幣課程)

工作坊 / 基礎程度

靜觀:頌鉢瑜伽工作坊

銳領潛能發展中心-註冊瑜伽導師及頌鉢療癒師



2022年11月10日
正午12時截止報名

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 指出基本靜觀技巧。
2. 應用靜觀技巧以管理情緒和/壓力。
3. 更察覺身心連繫。



◆ 課程簡介

靜觀是一種對覺察當下的心理狀態。在靜觀的狀態中，我們學懂以不批判的態度覺察思想及心情的好與壞。通過靜觀練習，我們可以意識到自身的存在、身處的地方、內心的想法及行為。靜觀練習可以讓我們能夠好好調整生活、內在的經驗，並管理情緒。而靜觀亦可以不同方式進行，達致同樣的效果。

是次工作坊透過利用不同大小的頌鉢創造特定和諧的聲音及振動頻率，以「共振」原理，可使身體進入放鬆的狀態。工作坊同時配合瑜伽動作，讓參加者聆聽內心的聲音，提升對自身的控制及情緒管理。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2022年12月23日 (星期五)	上午10:00 - 中午12:00	香港資優教育學苑
2	2022年12月28日 (星期三)		
3	2022年12月29日 (星期四)		

◆ 對象

- 只限於2022至2023 學年就讀小四至小六的香港資優教育學苑學員。
 - 名額：20名
 - 學員需穿著輕便運動服(運動上衣及運動褲)及自備毛巾及足夠的飲用水參加此工作坊。
- * 先到先得，額滿即止。

◆ 先備知識

本課程會教授初級瑜伽動作，學員需有良好健康狀態以應付一般體育課要求。

◆ 講授語言

粵語

◆ 證書

出席並完成全部三節課堂的學員，將獲發電子證書。

